

CHECKLISTA SKRIDSKOÅKNING



GRUNDUTRUSTNING

- Pjäxor
- Skridskor
- Bindningar
- Ispikar*
- Isdubbar med visselpipa*
- Ryggsäck*
- Grenrem*
- Räddningslina*
- Förlängningsband med karbinhake*
- Vattentät påse*
- Packpåsar

KLÄDUTRUSTNING

- Tunn och tjock ullstrumpa
- Underställ
- Mellanlager
- Jacka
- Byxor
- Mössa
- Vantar/Handskar
- Buff
- Rastjacka
- Sealskinz/Plastpåsar
- Komplettt ombyte!*
- Handduk

ÖVRIG UTRUSTNING

- Vattentätt mobilfodral
- Termos
- Sittunderlag
- Första hjälpenförband
- Knä- och armbågsskydd
- Skenhållare
- Pannlampa
- Karta
- Kompass
- Vätskesystem
- Solglasögon
- Verktyg och ev. reservdelar
- Reservskridsko
- Vindsäck

PRYLVÅRD

- Slipställ
- Brynsten, litet och stort
- Vax till pjäxorna

LITTERATUR

- Stora boken om långfärdsskridsko

* Krav hos skridskoklubbarna